



# Hello Massaman! Cremiges Thai-Curry

mit Zucchini, Champignons und Cashewkernen

## FAMILY HIGHLIGHT



-  braune Champignons
-  Koriander
-  Zucchini
-  Buschbohnen
-  Basmatireis
-  Cashewkerne
-  Kokosmilch
-  Erdnussbutter
-  Limette
-  Massaman-Curry-Paste

## Mahl Zeit zum Raten



Ich schmecke was, was Du nicht schmeckst ... und das ist salzig, nussig, süß, kernig, cremig, knackig. Denn all das ist dieses schnelle Thai-Curry mit seinen vielen Zutaten wie den Champignons, den Buschbohnen und Cashewkernen.

Wer hat Lust, weiterzuspielen? Ich schmecke was, was Du nicht schmeckst, und das ist .....


Los geht's, der Hungrigste darf anfangen!

Viel Spaß beim Raten und lasst es Euch schmecken.



 30 Minuten

 Stufe 1

 Neuentdeckung

 Veggie

 Zeit sparen

 leichter Genuss



HelloFresh Familienkoch Marco



### MITMACH-TIPP FÜR KIDS

Nicht jeder mag **Koriander** – probiere erst einmal, wie viel Du gerne an Deinem Gericht hättest. Dann kannst du nach Belieben würzen.



## LOS GEHT'S

Wascht **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab und zupft die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken. Zum Kochen benötigt Ihr ein **Sieb, 1 kleinen Topf** (mit **Deckel**) und **1 große Pfanne**.



### 1 REIS GAREN

Erhitze **300 ml** [525 ml|600 ml] Wasser im **Wasserkocher**.

**Basmatireis** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

In einen kleinen Topf heißes **Wasser\*** füllen, leicht **salzen\*** und einmal aufkochen.

**Reis** einrühren und ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Dann Deckel aufsetzen, Topf vom Herd nehmen und **Reis** mind. 10 Min. quellen lassen.



### 2 GEMÜSE VORBEREITEN

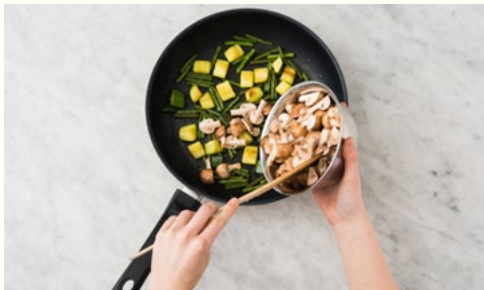
Enden der **Zucchini** abschneiden, dann **Zucchini** in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden, **Bohnen** dann halbieren.

**Braune Champignons** vierteln.

**Koriander** mit Stielen fein hacken.

**Limette** halbieren.



### 3 CURRY ZUBEREITEN

In der großen Pfanne **Öl\*** stark erhitzen, **Zucchiniwürfel** und **Bohnenhälften** darin 2 – 3 Min. scharf anbraten.

**Champignonviertel** und **Massaman-Curry-Paste** (**scharf!**) zufügen und ca. 1 Min. mitbraten.



### 4 CURRY ABLÖSCHEN

**Gemüse** mit **Kokosmilch** und heißem **Wasser\*** ablöschen.

**Erdnussbutter** gut unterrühren, Hitze reduzieren und **Curry** abgedeckt 6 – 7 Min. weiterköcheln lassen.



### 5 FERTIGSTELLEN

**Basmatireis** nach der Quellzeit mit einer Gabel etwas auflockern,  $\frac{2}{3}$  des gehackten **Korianders** unter das **Curry** heben.

**Limettensaft** darüberträufeln und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Basmatireis** auf Teller verteilen, **Curry** darauf anrichten, mit restlichem **Koriander** und **Cashewkernen** bestreuen und genießen.

## 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Zucchini <b>BE</b>   <b>PL</b>	1	1 (groß)	2
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
braune Champignons	200 g	300 g	400 g
Koriander	5 g	7,5 g	10 g
Limette	½	¾	1
Massaman-Curry-Paste	20 ml	30 ml	40 ml
Kokosmilch	150 ml	250 ml	300 ml
Erdnussbutter <sup>7)</sup>	15 g	30 g	30 g
Cashewkerne <sup>8)</sup>	10 g	10 g	20 g
heißes Wasser* für Reis	300 ml	525 ml	600 ml
Öl*	2 EL	3 EL	4 EL
heißes Wasser* für Curry	50 ml	75 ml	100 ml
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\* Gut, im Haus zu haben.

Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	598 kJ/143 kcal	2718 kJ/650 kcal
Fett	7 g	33 g
- davon ges. Fettsäuren	4 g	16 g
Kohlenhydrate	15 g	67 g
- davon Zucker	2 g	7 g
Eiweiß	4 g	19 g
Ballaststoffe	1 g	4 g
Salz	0 g	1 g

### ALLERGENE

<sup>7)</sup> Erdnüsse <sup>8)</sup> Cashewkerne

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

### URSPRUNGSLÄNDER

**BE:** Belgien, **PL:** Polen

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

**DE** +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
**AT** +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at